MARGINALII LA TURUL DIVIZIEI A

MOMENTELE FIXE ALE JOCULUI, MOMENTE DE RESPIRO

LOVITURA DE COLȚ, O FORMALITATE ?

Pe tema eficienței jocului la momentele fixe, în zona de finalizare, s-a vorbit — cel puțin în ultima vreme — foarte mult. În schimb, așa cum ne arată însăși rezultatele practice de pînă acum ale acestor discuții, starea de inerție la nivelul unor realizări încă submediocre continuă să subziste și în prezent, împotriva realității, împotriva chiar a rațiunii principale a fotbalului. Și dovada incriminatorie cea mai recentă și în același timp mai convingătoare poate ca oricînd, în legătură cu această situație, ne-o oferă — cu date și argumente bine circumscrise în perimetrul obiectivității — desfășurarea primelor 120 de partide ale actualei ediții a campionatului republican. Pe această bază, am considerat util a verifica din nou actualitatea afirmațiilor de mai sus, alegînd ca punct de plecare modalitatea de înscriere a golurilor.

O mică statistică — sintetizînd de fapt eficacitatea în cadrul celor două stări fundamentale ale jocului, din acțiune și la momente fixe — ne indică o repartiție procentuală elocventă. **Din totalul celor 291 de goluri, marcate în prima jumătate a campionatului, 244 (adică 84%) sînt consecința jocului cursiv, iar restul, cele 47 (16%), rezultatul, direct sau indirect, al executării unor lovituri libere din apropierea porților, în care am inclus și cele 12 penaltiuri, transformate în toamna anului trecut.**

Ținînd seama de caracterul dinamic al sportului cu balonul rotund, aceste proporții ni se par, chiar de la prima vedere, normale. Lucru care nu se mai întîmplă atunci cînd, în mod firesc avem în vedere și raportul reprezentînd frecvența situațiilor de gol generate atît de jocul în acțiune, cît și de acela la momente fixe. Pe temeiul acestui din urmă criteriu, pe care-l socotim mai aproape de realitatea din teren, **apreciem ca nesatisfăcătoare realizările echipelor noastre în privința eficacității generale, legate de executarea loviturilor libere.** Apreciere pe care ne propunem de altfel să o și argumentăm în continuare, folosindu-ne pentru aceasta, nu de ansamblul situațiilor care se includ în sfera noțiunii de „moment fix" al jocului, ci numai de datele reprezentînd ponderea acestor situații, și anume, acelea care se referă la loviturile de colț. Prilej care ne va permite să evidențiem totodată — ca efect direct a eficienței acestora — și unele aspecte caracteristice din acest punct de vedere ale campionatului în curs de desfășurare.

ECHIPE	CORNER-AVERAJ	DIFERENȚA
FARUL Constanța	122-83	+39
UNIVERSITATEA Craiova	108-84	+24
POLITEHNICA Iași	89-70	+19
PETROLUL Ploiești	86-68	+18
C.F.R. Timișoara	90-72	+18
RAPID București	99-92	+ 7
DINAMO București	108-102	+ 6
STEAUA București	81-85	- 4
U.T. Arad	100-105	- 5
JIUL Petroșani	82-93	- 11
C.F.R. Cluj	82-95	- 13
UNIVERSITATEA Cluj	88-104	- 16
SPORT CLUB Bacău	95-113	- 18
PROGRESUL București	79-97	- 18
F.C. ARGEȘ Pitești	69-91	- 22
STEAGUL ROȘU Brașov	78-102	- 24
TOTAL	1456-1456	

TABELUL 1

FRECVENȚA CREȘTE, EFICACITATEA SCADE !

Aceasta ar fi o primă constatare cu privire la analiza statistică a loviturilor de colț, în sezonul de toamnă 1970, lucru care rezultă din compararea datelor unor sondaje efectuate în cursul anilor precedenți, cu acelea obținute la sfîrșitul primelor 15 etape ale actualei ediții competiționale.

Concret, frecvența cornerelor a ajuns în prezent la 12 lovituri, în medie de meci, față de 10 din perioada 1967—1969. O creștere considerabilă dacă o raportăm la totalul celor 120 de partide ale turului acestui campionat. În același timp însă a scăzut eficacitatea și mai precis spus, **s-a micșorat într-o măsură îngrijorătoare, gradul de periculozitate a unor situații de joc care, în mod normal, deschid calea golului, sau chiar îl realizează direct.** Tabelul nr. 2 cuprinde de altfel elementele care conduc la o asemenea concluzie. Ele indică reducerea la jumătate a procentului de eficiență a loviturilor de colț și ceea ce este mai alarmant, perspectiva — dacă se va merge în continuare pe linia minimalizării importanței acestora — ca acel 1% (reprezentînd astăzi **numai 17 goluri realizate în urma executării a unui număr de 1 456 cornere !**) să coboare dincolo de limita de unde calculul procentual nu se mai poate face la suta, ci la mia de lovituri !

NECONCORDANȚE SEMNIFICATIVE

În mod normal — dacă ținem seama de caracterul ofensiv al jocului în concepția sa modernă — între raportul de cornere și rezultatul final al unei partide trebuie să existe, în general, o anumită concordanță. Și **pănitoare.** Iată numai cîteva dintre exemplele care exprimă contrastul, aproape bizar, dintre raportul de cornere și rezultatul jocurilor, acesta din urmă menționat în paranteză : Universitatea Craiova — Steaua 14—0 **(0—2),** C.F.R. Timișoara — F. C. Argeș 10—0 **(0—2).** C.F.R. Timișoara — Dinamo 7—0 **(1—2),** Progresul — C.F.R. Timișoara 11—3 **(0—1) !** O altă categorie de exemple, care ni se pare și mai semnificativă, o reprezintă „neconcordanța în lanț",

PERIOADE COMPETIȚIONALE	REPARTIȚIA PROCENTUALĂ A EFICACITĂȚII LOVITURILOR DE COLȚ		
	NEPERICUL.	PERICULOASE	CU GOL
1967/69	70%	28%	2%
1970/71	85%	14%	1%

TABELUL 2

în cadrul căreia unele echipe, care se impun la un moment dat categoric în fața adversarilor, devin la rîndul lor, în următoarele etape, victime ale presiunii exercitate asupra lor de alte formații : Steagul roșu — Dinamo (raport de cornere 22—9 ; rezultat final **(0—0),** Universitatea Cluj — Steagul roșu (15—1 și **0—0),** Petrolul — Universitatea Cluj (15—1 și **1—0),** Farul — Petrolul (15—4 și **1—1)** ș.a.m.d.

Principala explicație a unei astfel de situații constă, după părerea noastră, în faptul că în locul unei dominări teritoriale reflectată în general în raportul de cornere, echipele noastre divizionare tind tot mai insistent către **o dominare tactică, mai practică, mai economicoasă, în privința stabilirii rezultatului.** Din această cauză **prețul loviturilor de colț scade,** se creează o adevărată imunitate a apărătorilor **în fazele create** de executarea lor, iar înaintașii renunță treptat la avantajele potențiale ce li se oferă, fie în intenția de a găsi alte mijloace, alte căi de fisurare a defensivei (de exemplu contraatacul), fie dintr-un sentiment de descurajare. În aceste condiții pregătirea executării loviturii, care presupune o anumită preocupare și tensiune organizatorică însuși momentul fix al jocului, devin — ca de altfel majoritatea execuțiilor realizate în asemenea împrejurări — veritabile momente de respiro, de destindere a jucătorilor, iar lovitura propriu-zisă, în cazul nostru cornerul, o formalitate.

UN CLASAMENT CARE SPUNE TOTUL, SAU NIMIC

Un asemenea clasament (tabelul nr. 1) ar fi acela întocmit pe criteriul mai puțin obișnuit al corneraverajului. El poate spune TOTUL, pentru că privindu-l ai o imagine fidelă a tot ceea ce am căutat să demonstrăm pînă acum : neconcordanță între rezultatele în ansamblu și raportul loviturilor de colț ; o anumită atitudine față de ponderea reală a acestora în balanța generală a eficacității jocului

NIMIC, dacă acest clasament ar fi să-l comparăm cu ierarhizarea comportării echipelor noastre la sfîrșitul primei părți a acestui campionat, confruntare din care rezultă multe inadvertențe și care ar fi, socotim noi, forțată dacă ne gîndim la faptul că lovitura de colț, nu reprezintă, în fond, decît una dintre numeroasele situații care duc la realizarea golului.

Concluzii pe marginea acestor scurte considerații se impun de la sine. De aceea, nu mai insistăm a le evidenția într-o formulare care ar crea poate impresia unor îndrumări tehnice. Menționăm numai că este timpul ca aceste concluzii să nu mai constituie, ca pînă acum, simple obligații formale, ci punctul de plecare al unor măsuri care se lasă de mult așteptate și care vizează reconsiderarea loviturilor de colț.

Mihai IONESCU

TESTUL ÅSTRAND —

METODĂ MODERNĂ DE DETERMINARE A CAPACITĂȚII DE EFORT

Fotbaliștii noștri fruntași au fost supuși în ultimele săptămîni la testări ale capacității de efort, utilizîndu-se în această direcție nomograma ÅSTRAND. Rezultatele acestor testări s-au bucurat de o atenție deosebită, ele fiind amplu dezbătute în presa de specialitate. Și fiindcă în comentarea rezultatelor acestor testări s-au strecurat unele greșeli de interpretare — inerente de altfel în cazul introducerii unor metodici noi, mai puțin cunoscute — credem că nu este lipsit de interes să aducem **unele precizări referitoare la tehnica și interpretarea testului ÅSTRAND,** utilizat în Centrul de Medicină Sportivă de mai bine de 4 ani.

Deoarece probele funcționale cardio-vasculare cu utilizare largă în rîndurile medicilor sportivi din țara noastră (Martinet, Ruffier Letunov etc.) s-au dovedit a fi ineficiente în determinarea capacității de efort a sportivilor de performanță — rămînînd utile în ceea ce privește determinarea stării funcționale momentane a organismului — s-a trecut la aplicarea testării puterii maxime aerobe, al cărei parametru cel mai concludent s-a dovedit a fi consumul maxim de oxigen raportat la kg corp. Avînd în vedere că determinarea consumului maxim de oxigen nu se poate face decît în unități medico-sportive, cu o dotare specială, cum este Centrul de Medicină Sportivă, a fost introdusă o metodă de determinare indirectă a acestui parametru, folosind nomograma ÅSTRAND. La baza elaborării nomogramei a stat corelația lineară dintre evoluția valorilor consumului de oxigen și a frecvenței cardiace de-a lungul unor trepte de efort crescute în mod succesiv de la un nivel mediu pînă aproape de un nivel maximal.

Ca tehnică, testul ASTRAND constă din **executarea unei trepte de efort submaximal pe un cicloergometru sau o scăriță cu înălțime reglabilă, timp de 6 minute, durată care asigură valorilor frecvenței cardiace o stabilizare relativă pentru efortul respectiv.** Mărimea efortului va trebui în așa fel aleasă încît sportivul să aibă în minutul 6 al efortului o frecvență cardiacă cuprinsă între 130—170 c/minut. La fotbaliști utilizăm de obicei o încărcătură de 150—200 watt. În cazul că frecvența cardiacă respectivă nu s-a putut obține, proba va fi repetată după 1—2 ore, utilizînd o altă încărcătură. Iar în situația că proba se execută la o scăriță, încărcătura se calculează cu ajutorul formulei lui PITTELOUD: Wat = Înălțimea scăriței (m) x Greutatea individului (kg) x Număr urcări/minut x 0,232.

Deoarece în ultima instanță mărimea necunoscută va fi numărul urcărilor/minut în cadrul probei — și fiecare urcare va fi descompusă în 4 pași (2 de urcare — 2 de coborîre) marcați de un metronom — formula finală, aplicată în practică va fi :

$$\text{Frecvența metronom} = \frac{4 \times \text{watt}}{\text{Înălțime (m)} \times \text{Greutate (kg)} \times 0{,}232}$$

Înălțimea utilizată la scăriță va oscila între 0,30—0,50 m, în funcție de înălțimea celui examinat, cît și în funcție de atingerea unei frecvențe optime de urcare pentru wattajul ales. Propunem ca această frecvență, marcată la metronom, să nu depășească în jos sau în sus limitele de 70 și 110 bătăi/minut. În cazul neîncadrării sportivului între aceste limite, pentru wattajul ales, e preferabilă alegerea altei înălțimi de scăriță — între limitele 0,30—0,50 m — sau în ultimă instanță la sportivi cu o greutate foarte scăzută, creșterea greutății corporale cu o centură de îngreunare umplută cu alice de plumb.

Efectuarea probei se va face în următoarea succesiune : sportivul va sta culcat minimum 5 minute, timp în care i se va face anamneza. Se ia apoi frecvența cardiacă pe 10 secunde și se raportează la minut. Se măsoară tensiunea arterială. Se repetă aceleași determinări în poziție stînd, după 1 minut de ședere în această poziție. Apoi sportivul trece la executarea probei urmărindu-se ca ritmul metronomului să fie strict respectat și urcarea pe scăriță să se facă complet, cu genunchii întinși. Frecvența cardiacă se măsoară în ultimele 10 secunde ale minutului 6 cu un stetoscop cu tuburi lungi, pe care sportivul îl va fixa cu mîna dreaptă pe aria sa precordială. În cazul că nu este posibilă numărarea frecvenței cardiace în timpul efortului, aceasta se va face imediat după terminarea efortului, de asemenea pe 10 secunde în poziție stînd. În acest caz valorile vor fi însă cu cca 5% mai scăzute ca cele din efort. Sportivul este apoi culcat cît se poate de rapid și i se determină tensiunea arterială.

Calcularea indirectă a consumului maxim de oxigen se va face cu ajutorul nomogramei ÅSTRAND, prin unirea cifrelor frecvenței cardiace obținute cu cifra wattajului utilizat în probă. Trebuie ținut cont de faptul că există pe nomogramă gradații separate pentru bărbați și pentru femei. Cifra obținută se va împărți la greutatea sportivului examinat, determinîndu-se consumul maxim de oxigen pe kg corp, în funcție de care se va interpreta proba.

Aprecierea se va face după consemnarea pe o fișă a anamnezei, a cifrelor frecvenței cardiace și ale tensiunii arteriale din repaus culcat și stînd, cît și din efort, precum și a valorilor consumului maxim de oxigen, astfel :

I. Puterea maximă aerobă, cu calificativele f. bună, bună, mediocră sau slabă în funcție de consumul maxim de oxigen pe kg corp, pentru grupa de greutate respectivă în care se încadrează sportivul examinat.

II. Comportamentul funcțional în probă ținînd cont de următoarele :

a. **Repaus :** de la trecerea din poziția culcată în cea stîndă frecvența cardiacă în mod normal nu trebuie să crească cu mai mult de 18 c/min., iar tensiunea arterială să nu crească cu mai mult de 10—15 mm Hg.

b. **Efort :** frecvența cardiacă să fie cuprinsă între cifrele de 130—170 c/min., iar tensiunea arterială sistolică să nu depășească cifrele de 180—190 mm Hg. O creștere mai mare constituie un semn de reacție hipertonă de efort. În cazul respectării întocmai a acestor indicații testului i se va asigura o reproductibilitate satisfăcătoare, condiție esențială pentru ca rezultatele obținute la diversele echipe testate să devină comparabile.

Dr. ADALBERT SZÖGY
șeful laboratorului de Spiroergometrie din Centrul de medicină sportivă